

PATIËNTEN INFORMATIE

Koolhydraat variatielijst

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



In deze brochure geeft het Maasstad Ziekenhuis u informatie over de koolhydraatvariatielijst. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen.

Koolhydraatvariatielijst

Deze koolhydraatvariatielijst bevat een groot aantal voedingsmiddelen en gerechten. Ze zijn gerangschikt in alfabetische volgorde.

Achter elk voedingsmiddel staat aangegeven hoeveel grammen koolhydraten erin voorkomen. Dit is aangegeven in een hoeveelheid, die mensen gewoonlijk in het dagelijks leven gebruiken. We noemen dit een consumptie-eenheid. De consumptie-eenheid is de huishoudelijke maat, waarin gewoonlijk gegeten wordt, bijvoorbeeld 1 schaalte vla, 1 snee brood. Deze lijst is nooit volledig en wij adviseren u dan ook de verpakkingen te raadplegen.

De bladzijde-indeling ziet er als volgt uit: in de eerste kolom staat het voedingsmiddel; in de tweede kolom staat het aantal koolhydraten per consumptie-eenheid en in de laatste kolom vindt u de consumptie-eenheid met daarachter tussen haakjes het gewicht in grammen. Voor de hoeveelheden is uitgegaan van het eetbare gedeelte.

Hoe werkt u met de koolhydraatvariatielijst?

U kunt een grote variatie in uw maaltijden aanbrenge(n). Op uw dieetlijst staan de hoeveelheden koolhydraten per voedingsmiddel en per maaltijd aangegeven. Met behulp van deze getallen en deze variatielijst kunt u variëren. Hierbij is uitgegaan van het **eetbare gedeelte** van de voedingsmiddelen. De koolhydraten die per maaltijd op uw dieetlijst staan, moet u bij het variëren aanhouden. Een kleine afwijking per maaltijd mag.

Als uiterste grens kunt u 5 gram koolhydraten meer of minder per (tussen)maaltijd aanhouden.

Op uw dieetlijst staat bijvoorbeeld:

Ontbijt

2 sneden brood	30 gram koolhydraten
besmeerd met halvarine	0 gram koolhydraten
beleg: kaas	0 gram koolhydraten
magere vleeswaren	0 gram koolhydraten
1 beker halfvolle melk	12 gram koolhydraten
<hr/>	
Totaal:	42 gram koolhydraten

Dit ontbijt kunt u bijvoorbeeld vervangen door het volgende:

Ontbijt

3 beschuiten	21 gram koolhydraten
besmeerd met halvarine	0 gram koolhydraten
beleg: kaas	0 gram koolhydraten
halva jam	6 gram koolhydraten
1 glas sinaasappelsap (200 ml)	19 gram koolhydraten
<hr/>	
Totaal:	46 gram koolhydraten

Er zijn ook andere mogelijkheden om de koolhydraten uit het ontbijt te besteden:

Ontbijt

1 bord pap zonder suiker	28 gram koolhydraten
2 kiwi	18 gram koolhydraten
<hr/>	
Totaal:	46 gram koolhydraten

Uw warme maaltijd kan als volgt staan omschreven:

Warme maaltijd

1 stukje mager vlees	0 gram koolhydraten
ontvette jus	0 gram koolhydraten
1 portie groente	6 gram koolhydraten
2 aardappelen (140 g)	27 gram koolhydraten
1 schaalpje vla	23 gram koolhydraten
<hr/>	
Totaal:	56 gram koolhydraten

Eet u een Chinese maaltijd, dan kunt u bijvoorbeeld nemen:

Warme maaltijd

3 opscheplepels foe yong hai	4 gram koolhydraten
2 opscheplepels rijst	36 gram koolhydraten
1 plak kroepoek	16 gram koolhydraten
koffie zonder suiker	0 gram koolhydraten
<hr/>	
Totaal:	56 gram koolhydraten

Als laatste voorbeeld van een warme maaltijd de volgende:

Warme maaltijd

Wiener Schnitzel	6 gram koolhydraten
1 portie groente	6 gram koolhydraten
2 aardappelen (140 gram)	27 gram koolhydraten
1 sauslepel warme saus	2 gram koolhydraten
1 bolletje roomijs	12 gram koolhydraten
<hr/>	
Totaal:	53 gram koolhydraten

Dit zijn nog maar enkele voorbeelden hoe u kunt variëren. Er zijn nog talrijke variatiemogelijkheden. Met behulp van deze koolhydraatvariatielijst kunt u de maaltijden samenstellen die u zelf wilt, als u de koolhydraten per maaltijd maar in de gaten houdt!

De samenstelling van kant-en-klaarproducten kan per fabrikant nogal eens verschillen.

Let daarom op de voedingswaarde op de verpakking. De voedingswaarde kan vermeld worden per 100 gram of per portie. Voor u zijn de grammen koolhydraten belangrijk.

Reken de hoeveelheid koolhydraten om naar de hoeveelheid die u van het product gebruikt.

Vragen

Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u die altijd stellen aan de medewerkers van de afdeling Diëtetiek.

Variatielijst

Product	Koolhydraten	Portie
aa drink high energy	55	1 flesje (330 ml)
aalbessen	4	1 schaaltje (100 g)
aardappelen gebakken	12	1 opscheplepel (70 g)
aardappelen gekookt	13	1 stuk (70 g)
aardappelkroket	9	1 stuk (30 g)
aardappelpuree	13	1 opscheplepel (90 g)
aardbeien	5	1 schaaltje (100 g)
aardbeien op siroop	21	1 schaaltje (125 g)
abrikozen (gedroogd en geweekt)	23	1 schaaltje (70 g)
abrikozen (vers)	17	7 stuk (210 g)
abrikozen op (lichte) siroop	20	1 schaaltje (125 g)
advokaat	12	1 glaasje (50 ml)

Product	Koolhydraten	Portie
after eight	6	1 stuk (8 g)
alpro Soya cuisine	0	1 eetlepel (10 g)
amandelbroodje	30	1 stuk (60 g)
ananas op siroop	20	1 schaaltje (125 g)
ananas op sap	16	1 schaaltje (125 g)
ananas vers	12	1 schijf (100 g)
anassap	22	1 glas (200 ml)
anijsblokje	4	1 klontje
appel	18	1 stuk (135 g)
appelbeignet	20	1 stuk (115 g)
appelcarré	43	1 stuk (120 g)
appelflap	36	1 stuk (100 g)
appelmoes	37	1 schaaltje (205 g)
appelmoes zonder suiker	24	1 schaaltje (205 g)
appelsap, ongezoet	22	1 glas (200 ml)
appelstroop of appelperenstroop	13	1 broodbelegging (20 g)
appeltaart	42	1 punt (115 g)
appeltjes, gedroogd	2	1 stuk (3 g)
artisjok, gaar	4	1 stuk (40 g)
atjar tjampoer	2	1 eetlepel (40 g)
aubergine, gaar	2	1 opscheplepel (60 g)
augurk, zoetzuur	1	1 stuk (20 g)
augurk, zoetzuur	6	1 schaaltje (125 g)
augurk, zuur	0	1 stuk (20 g)
avocado	3	1 stuk (180 g)
ayran	8	1 beker (250 ml)
azijn	0	1 eetlepel (10 g)

Product	Koolhydraten	Portie
babi ketjap saus + marinade Conimex	26	per persoon (¼ zakje)
babi ketjap boemboe	13	per persoon (1/3 bakje)
babi pangang	3	1 opscheplepel (60 g)
babi pangang saus + marinade	16	per persoon (¼ zakje)
baileys	11	1 borrelglasje (50 ml)
bak- en braadvet	0	1 eetlepel (10 g)
bakbanaan	32	1 portie (100 g)
baklava	37	1 stukje (75 gram)
bambix	2	1 eetlepel (3 g)
bambix dierenkoekjes	5	1 stuk (7 g)
bamboespruiten	3	1 opscheplepel (50 g)
bami goreng	11	1 opscheplepel (60 g)
bami kruidenmix gedroogd	3	per persoon (¼ zakje)
bamibal	21	1 stuk (70 g)
bami Goreng mix	5	per persoon (¼ zakje)
bamigroenten (vers)	1	1 opscheplepel (50 g)
banaan middel	27	1 stuk (130 g)
banketbakkerszoutjes	2	1 stuk (5 g)
banketstaaf	13	1 stukje (25 g=5 cm)
barbecuesaus	4	1 sauslepel (20 g)
basterdsuiker, alle kleuren	15	1 broodbelegging (15 g)
bastognekoek	7	1 stuk (10 g)
bataat (zoete aardappel)	27	1 stuk (130 g)
bavarois	16	1/3 beker (60 ml)
beerenburg	0	1 borrelglasje (50 ml)
beignet, appel-	20	1 stuk (115 g)
berlinerbol	37	1 stuk (80 g)

Product	Koolhydraten	Portie
beschuit, wit en volkoren	8	1 stuk (10 g)
beschuitbol	15	1 stuk (20 g)
bessen, bos-	6	1 schaalpje (100 g)
bessen, kruis-/zwarte	8	1 schaalpje (100 g)
bessen, rode	4	1 schaalpje (100 g)
bessenjenever	9	1 borrelglasje (50 ml)
bessensap, ongezoet	20	1 glas (200 ml)
bessola krentenbrij	26	1 schaalpje (150 g)
bier, alcoholarm of light	9	1 bierglas (200 ml)
bier, alcoholvrij	12	1 bierglas (200 ml)
bier, oud bruin	11	1 bierglas (200 ml)
bier, pijpje	9	1 pijpje (0,3 l)
bier, pils	6	1 bierglas (200 ml)
bierworstje, Bifi	0	1 stuk (30 g)
bietensap	15	1 glas (200 ml)
biscuit, groot	8	1 stuk (10 g)
biscuit, klein	4	1 stuk (5 g)
bitterbal	5	1 stuk (20 g)
bitterkoekje	7	1 stuks (10 g)
bladerdeeg, diepvries	16	1 plakje (40 g)
bloem, witte	7	1 eetlepel (10 g)
bokkepootje	6	1 stuk (10 g)
bonbon	8	1 stuk (15 g)
bonbon met likeur	7	1 stuk (15 g)
bonbonbloc	16	1 reepje (30 g)
borrelnootjes	12	1 handje (25 g)
bosbessen	6	1 schaalpje (100 g)
bosbessen op lichte siroop	19	1 schaalpje (125 g)
bossche Bol	20	1 stuk (75 g)

Product	Koolhydraten	Portie
bosvruchtensap	19	1 glas (200 ml)
boter	0	1 broodbelegging (5 g)
boterbabbelaar	4	1 stuk (5 g)
boterham, bruin/volkoren/ wit	15	1 stuk (35 g)
boterkoek	17	1 stuk (30 g)
botersaus	0	1 sauslepel (25 g)
bouillon	1	1 soepkom (250 ml)
bouillon met groenten	1	1beker (175 ml)
bouillon met vlees	1	1 beker (175 ml)
bounty	33	1 verpakking (2x29 g)
bounty ijs	14	1 stuk (50 g)
bounty, mini	18	1 stuk (30 g)
bramen	7	1 schaalpje (125 g)
brandewijn	0	1 borrelglasje (50 ml)
brinta	3	1 eetlepel (5 g)
bronwater	0	1 glas (200 ml)
brood, bruin/volkoren/wit	15	1 snee (35 g)
brood, geroosterd kant-en- klaar	7	1 snee (10 g)
brood, met verlaagd koolhydraat gehalte	7	1 snee (35 g)
brood, krenten/rozijnen- met/zonder spijs	18	1 snee (35 g)
brood, mais-	16	1 snee (35 g)
brood, rogge-	16	1 snee (45 g)
brood, spelt-	15	1 snee (35 g)
brood, stok-	5	1 snee (10 g)
brood, suiker-	27	1 snee (45 g)

Product	Koolhydraten	Portie
brood, Turks	22	1 snee (45 g)
brood, zonder korst	9	1 snee (20 g)
broodje voor shoarma	23	1 stuk (45 g)
broodje, hard gemiddeld	25	1 stuk (50 g)
broodje, zacht gemiddeld	26	1 stuk (50 g)
bros	13	1 reep (25 g)
bros, mini	5	1 reep (9 g)
bruin bolletje	26	1 stuk (50 g)
bruine bonen, gaar	11	1 opscheplepel (60 g)
bulgaarse yoghurt met vruchten	24	1 schaaltje (150 ml)
bulgaarse yoghurt, mager/vol	9	1 schaaltje (150 ml)
bulgur gekookt	9	1 opscheplepel (60 g)
bulgur rauw	44	kopje (70 g)
cacaopoeder	1	1 eetlepel (7 g)
café noir	9	1 stuk (10 g)
cake	14	1 plak (30 g)
cake zonder suiker	5	1 plak (30 g)
campari	10	1 glaasje (50 ml)
canellonie, gaar en gevuld	12	1 stuk (100 g)
cantharellen	1	1 opscheplepel (50 g)
caramac	18	1 reep (30 g)
cashewnoten	3	1 handje (15 g)
cassave	25	1 stuk (75 g)
champignons, vers	0	1 opscheplepel (50 g)
champignons, uit pot/blik	0	1 opscheplepel (50 g)

Product	Koolhydraten	Portie
chili con carne	10	1 opscheplepel (70 g)
chilisaus	4	1 eetlepel (15 g)
chips gemiddeld	21	1 schaalpje (40 g)
chips, light	25	1 schaalpje (40 g)
chocolade, melk	13	1 kleine reep (25 g)
chocolade, puur	12	1 kleine reep (25 g)
chocolade, met noten	13	1 kleine reep (25 g)
chocoladehagelslag, melk/ puur	11	1 broodbelegging (15 g)
chocolademelk, light	8	1 glas (150 ml)
chocolademelk, mager	17	1 glas (150 ml)
chocolademelk, vol	18	1 glas (150 ml)
chocolademousse	14	1/3 beker (60 ml)
chocoladepasta	11	1 broodbelegging (20 g)
chocoladesaus	15	1 sauslepel (15 g)
chocoladevlokken	11	1 broodbelegging (15 g)
chocoprince	17	1 stuk (25 g)
chokotoff	9	1 stuk (15 g)
cider	6	1 wijnglas (100 ml)
citroen	0	1 plakje (6 g)
citroenbrandewijn	0	1 borrelglasje (50 ml)
citroenjenever	2	1 borrelglasje (50 ml)
citroensap	1	1 eetlepel (10 g)
cocktailsaus	2	1 eetlepel (15 g)
cognac	1	1 glaasje (50 ml)
cola	21	1 glas (200 ml)
cola	26	1 flesje (250 ml)
cola light	0	1 glas/flesje/blikje
consumptie-ijs	12	1 bolletje (50 g)

Product	Koolhydraten	Portie
cornflakes	25	1 portie (30 g)
cottage cheese	1	1 broodbelegging (20 g)
courgette	1	1 opscheplepel (60 g)
couscous (gaar)	16	1 opscheplepel (60 g)
crackers, mini (type Lu)	21	1 stuk (31 g)
cracotte, volkoren	7	1 stuk (10 g)
cranberries	3	1 schaalpje (100 g)
cranberrycompôte	17	1 eetlepel (40 g)
creamcrackers	7	1 stuk (10 g)
crème au beurre taartpunt	38	1 stuk (100 g)
croissant	17	1 stuk (40 g)
crueli	7	1 eetlepel (10 g)
crunch, chocolade tablet	10	1 reep (17 g)
curryketchup	8	1 sauslepel (25 g)
custardpoeder	9	1 eetlepel (10 g)
dadel (vers)	2	1 stuk (6 g)
dadel gedroogd	4	1 stuk (6 g)
danoontje	5	1 potje (50 g)
dextro energy	3	1 tablet
dieetmargarine	0	1 broodbelegging (6 g)
dipsaus	4	1 sauslepel (25 g)
doperwtten	6	1 opscheplepel (60 g)
doperwtten met wortelen	4	1 opscheplepel (60 g)
drinkyoghurt (Yoki drink)	30	1 beker (250 ml)
drinkyoghurt gezoet met zoetstof	11	1 beker (250 ml)
drop	3	1 stuk (4 g)
drop, zonder suiker	0	1 stuk (4 g)

Product	Koolhydraten	Portie
druiven	21	1 trosje (125 g)
druivensap, 100% sap	32	1 glas (200 ml)
dubbeldrank, tweedrank	22	1 glas (200 ml)
dubbel friss	11	1 glas (200 ml)
dubbel friss	7	1 glas (200 ml)
ei, gebakken/gekookt	0	1 stuk (50 g)
eierkoek, klein	20	1 stuk (30 g)
engels drop	4	1 dropje (5 g)
energydrink	28	1 blikje (250 ml)
erwtensoep	23	1 soepkom (250 ml)
escargots	2	1 portie (100 g)
flensjes	18	1 stuk (70 g)
foe yong hai (zonder rijst)	1	1 opscheplepel (50 g)
frambozen	5	1 schaalpje (100 g)
frambozen in blik/glas	20	1 schaalpje (125 g)
frikandel	5	1 stuk (85 g)
frikandel speciaal	11	1 stuk (140 g)
frisdrank	19	1 glas (200 ml)
frisdrank, light	0	1 glas (200 ml)
fristi	16	1 pakje (0,2 l)
fristi zonder extra suiker	6	1 pakje (0,2 l)
frites bereid	19	1 opscheplepel (50 g)
frites bereid	57	1 bakje/zakje (150 g)
frites, uit de oven bereid	23	1 opscheplepel (50 g)
fritessaus	2	1 eetlepel (20 g)
fruitcocktail uit glas/blik	26	1 schaalpje (150 g)
fruit gemiddeld	15	1 portie

Product	Koolhydraten	Portie
gado-gado (zonder rijst)	3	1 opscheplepel (50 g)
garnalen, gepeld	0	1 schaalpje (125 g)
garnalencocktail	5	1 schaalpje (65 g)
gazpacho	12	1 soepkom (250 ml)
gebak, appel	42	1 stuk (100 g)
gebak, kwark-	25	1 stuk (115 g)
gebak, mocca-	34	1 stuk (80 g)
gebak, slagroom-	31	1 stuk (100 g)
gebak, vruchten-	25	1 stuk (110 g)
gehakt	0	1 portie (100 g)
gehaktbal	13	1 stuk (110 g)
gember (geconfijt)	10	1 eetlepel (20 g)
gemengde noten	3	1 eetlepel (20 g)
geroosterd brood, verpakt	7	1 stuk (10 g)
gerst, onbereid	85	1 kopje (120 g)
gestampte muisjes	6	1 broodbelegging (6 g)
gevogelte	0	1 stukje (100 g)
gepulde koek	29	1 stuk (50 g)
gepulde speculaas	13	1 stukje (25 g)
gierst, bereid	12	1 opscheplepel (50 g)
gierst, onbereid	85	1 kopje (120 g)
gin	0	1 borrelglasje (50 ml)
gistkorrels/extract	0	1 eetlepel (15 g)
gort (onbereid)	7	1 eetlepel (10 g)
goulashsaus	1	1 opscheplepel (50 g)
goulashsoep	8	1 soepkom (250 ml)
granaatappel	26	1 stuk (150 g)
grapefruit	10	1 stuk (150 g)

Product	Koolhydraten	Portie
grapefruitsap, ongezoet	15	1 glas (200 ml)
griesmeel	6	1 eetlepel (9 g)
groente met saus	2	1 opscheplepel (50 g)
groente met peulvruchten	6	1 opscheplepel (50 g)
groente overig, gedroogd	37	1 opscheplepel (50 g)
groente, gekookt	2	1 opscheplepel (50 g)
groentechips	21	1 schaalpje (40 g)
groentefriet	12	1 opscheplepel (50 g)
groentenmix, vers	6	1 opscheplepel (50 g)
groentenmix, poesta	3	1 opscheplepel (50 g)
groentesap	8	1 glas (200 ml)
groentesoep	7	1 soepkom (250 ml)
groentespread	1	1 broodbelegging (15 g)
guacamole	0	1 eetlepel (20 g)
guave	10	1 stuk (90 g)
haas	0	1 stukje (90 g)
hachee	2	1 opscheplepel (50 g)
hagelslag, anijs-	16	1 broodbelegging (15 g)
hagelslag, chocolade-	11	1 broodbelegging (15 g)
hagelslag, vruchten-	15	1 broodbelegging (15 g)
halvajam	6	1 broodbelegging (20 g)
halvanaise	2	1 eetlepel (20 g)
halvarine	0	1 broodbelegging (5 g)
hamburger, bereid	1	1 stuk (70 g)
hamburger met broodje/ui/ saus	24	1 stuk (125 g)
hamka's chips	20	1 portie (30 g)
hangop	5	1 schaalpje (150 ml)

Product	Koolhydraten	Portie
haring in tomatensaus	1	1 stuk (45 g)
haring, zoute	0	1 stuk (75 g)
haring, zure	0	1 stuk (75 g)
harira	14	1 soepkom (250 g)
haverkoek	24	1 stuk (45 g)
havermout	3	1 eetlepel (5 g)
hazelnootpasta	3	1 broodbelegging (20 g)
hazelnootpasta, zonder suiker	7	1 broodbelegging (15 g)
hazelnoten	2	1 handje (25 g)
heartbreakers	17	1 portie (30 g)
honing	12	1 broodbelegging (15 g)
hüttenkäse (cottage cheese)	0	1 broodbelegging (15 g)
huzarensalade	7	1 opscheplepel (50 g)
hummus	2	1 broodbelegging (20 g)
inktvis	0	1 stukje (50 g)
inktvisringen gefrituurd	14	1 portie (100 g)
jachtschotel	6	1 opscheplepel (50 g)
jägermeister	7	1 borrelglasje (50 ml)
jam	12	1 broodbelegging (20 g)
jam met fructose	5	1 broodbelegging (20 g)
jam zonder suiker	1	1 broodbelegging (20 g)
jam, halva-	6	1 broodbelegging (20 g)
japanse mix	19	1 handje (25 g)
japanse borrelmix	69	1 zakje (100 g)
jenever, bessen-	9	1 borrelglasje (50 ml)
jenever, citroen-	2	1 borrelglasje (50 ml)

Product	Koolhydraten	Portie
jenever, oude/jonge	0	1 borrelglasje (50 ml)
jus d'orange, ongezoet	19	1 glas (200 ml)
juspoeder	1	1 theelepel (2 g)
jus, kant-en-klaar	2	1 sauslepel (25 g)
kaas, alle soorten	0	1 broodbelegging (20 g)
kaaskoekje	2	1 stuks (4 g)
kaassaus	1	1 sauslepel (25 g)
kaasschnitzel (Maaslander)	11	1 stuk (75 g)
kaassoesje	1	1 stuk (15 g)
kaassoufflé	16	1 stuk (50 g)
kaaszoutje	2	1 stuk (5 g)
kabeljauwfilet	1	1 stuk (120 g)
kaiserbroodje	25	1 stuk (50 g)
kaki	23	1 stuk (125 g)
kalkoen	0	1 stuk (100 g)
kalkoenschnitzel, gepaneerd	7	1 stuk (130 g)
kapsalon	82	1 stuk (440 g)
kapucijners, gedroogd	45	1 kopje (105 g)
kapucijners in blik/glas	7	1 opscheplepel (55g)
karnemelk	9	1 beker (250 ml)
karvan cevitam	15	siroop (25 ml)
kastanjes	7	1 eetlepel (20 g)
katjang pedis	12	1 handje (25 g)
kauwgom	1	1 stuk (2 g)
kauwgom, zonder suiker	0	1 stuk (5 g)
kerriesaus warm (Chicken tonight)	2	1 sauslepel (25 g)
kersen	23	1 schaalte (200 g)

Product	Koolhydraten	Portie
kersen op siroop	14	1 schaaltje (100 g)
kersenbrandewijn	7	1 borrelglasje (50 ml)
ketchup (tomaten)	3	1 eetlepel (17 g)
ketjap, asin	5	1 eetlepel (15 g)
ketjap, manis zoet	8	1 eetlepel (15 g)
keukenstroop	12	1 broodbelegging (15 g)
kibbeling	18	1 portie (150 g)
kindersurprise	10	1 stuk (20 g)
kip, gepaneerd	6	1 stukje (75 g)
kip, ongepaneerd	0	1 stukje (75 g)
kippenpastei	5	1 stuk (65 gr)
kipschnitzel, gepaneerd	7	1 stuk (130 g)
kitkat	27	1 reep (45 g)
kitkat mini	9	1 reep (15 g)
kiwi	9	1 stuk (75 g)
knäckebröd, gemiddeld	10	1 stuk (15 g)
knakworstje	0	1 stuk (10 g)
knoflooksaus	3	1 sauslepel (25 g)
koek, gevulde	29	1 stuk (50 g)
koekje, gemiddeld	7	1 stuk (10 g)
koekje, zonder suiker	3	1 stuk (10 g)
koffie, zwart zonder suiker	0	1 kopje (125 ml)
koffiebroodje	32	1 stuk (65 g)
koffiemelk, halfvol/vol	1	1 cupje (8 ml)
koffiemelkpoeder (mager)	1	1 zakje (2 g)
koffieroom	0	1 cupje (8 ml)
kokos, vers	9	1 stuk (110 g)
kokos, gedroogd	0	1 eetlepel (8 g)
kokosbrood	12	1 broodbelegging (20 g)

Product	Koolhydraten	Portie
kokosdrink	6	1 glas (150 ml)
kokosmakroon	27	1 stuk (50 g)
kokosmelk	3	100 ml
komkommer	2	1 schaalpje (115 g)
konijn	0	1 stukje (75 g)
kouseband	4	1 opscheplepel (50 g)
krakeling	6	1 stuk (10 g)
krenten	8	1 eetlepel (10 g)
krentenbol	26	1 stuk (50 g)
krentenbrood met/zonder spijs	18	1 snee (35 g)
croepoek	16	1 plak (25 g)
croket, vlees-	14	1 stuk (70 g)
kruiden	0	1 theelepel (5 g)
kruidnootjes	4	3 stuks (5 g)
kruisbessen	11	1 schaalpje (125 g)
kumquat	2	1 stuk (10 g)
kwark met vruchten en suiker	24	1 schaalpje (150 g)
kwark, mager/halfvol/vol	1	1 eetlepel (20 g)
kwark, mager/halfvol/vol	7	1 schaalpje (150 g)
kwarktaart	25	1 punt (115 g)
kwapeer	16	1 stuk (100 g)
lange vinger	4	1 stuk (5 g)
langetjes (verkade)	4	1 stuk (5 g)
lasagna met vlees en saus	7	1 opscheplepel (50 g)
lekkerbekje	3	1 stuk (145 g)
lever	0	1 stukje (75 g)

Product	Koolhydraten	Portie
liga Belvita biscuit meergranen	34	1 pakje (50 g)
liga Evergreen krenten	12	1 stuk (19 g)
liga Haverkick fruitreep appel	32	1 stuk (50 g)
liga Knapperige haverrepen honing	13	1 stuk (21 g)
liga Milkbreak melk	13	1 stuk (20 g)
likeur	15	1 borrelglasje (50 ml)
limonadesiroop (25 ml siroop)	15	1 glas (200 ml)
limonadesiroop, zonder suiker (25 ml siroop)	0	1 glas (200 ml)
linzen (gaar)	7	1 opscheplepel (60 g)
lion	26	1 stuk (40 g)
lion, mini	13	1 stuk (20 g)
loempia	17	1 stuk (80 g)
lolly	10	1 stuk (10 g)
lychees	2	1 stuk (10 g)
macaron	15	1 stuk (20 g)
macaroni gekookt	13	1 opscheplepel (45 g)
macaroni gerecht	58	1 portie (450 g)
macaronimix	9	per persoon (¼ zakje)
madeira	5	1 glaasje (50 ml)
magnum (Classic)	32	1 stuk (110 ml)
magnum mini (Classic)	15	1 stuk (60 ml)
maïs uit blik	4	1 opscheplepel (30 g)
maizena	6	1 eetlepel (7 g)
mandarijn	12	2 stuks (120 g)

Product	Koolhydraten	Portie
mandarijnen op (lichte) siroop	18	1 schaaltje (125 g)
mango	20	halve 140 g)
mangochutney	11	1 eetlepel (20 g)
margarine	0	1 broodbelegging (5 g)
marmite	1	1 broodbelegging (3 g)
marokkaans brood	30	1 snee (60 g)
mars	31	1 stuk (45 g)
mars ijs	16	1 stuk (50 ml)
mars, mini	14	1 stuk (20 g)
marsepein	16	1 stuk (25 g)
marshmallow	5	1 stuk (7 g)
mayonaise	1	1 eetlepel (25 g)
mayo light	3	1 sauslepel (20 g)
McDonalds Big Mac	42	1 stuk (211 g)
McDonalds Mc Chicken	44	1 stuk (185 g)
McDonalds Cheese burger	31	1 stuk (117 g)
McDonalds broodje Fish Filet	37	1 stuk (145 g)
McDonalds Mc Krokot	54	1 stuk (150 g)
melk, mager/halfvol/vol	12	1 beker (250 ml)
meloen, net-	7	1 schijf (120 g)
meloen, suiker-	8	1 schaaltje (125 g)
meloen, water-	10	1 schaaltje (125 g)
meloen op siroop	29	1 schaaltje (150 g)
mergpijpje	18	1 stuk (30 g)
M & M's (choco)	32	1 zakje (45 g)
M & M's (pinda)	27	1 zakje (45 g)
mexico mix	6	1 opscheplepel (50 g)

Product	Koolhydraten	Portie
mie, gaar	13	1 opscheplepel (45 g)
mihoen	15	1 opscheplepel (45 g)
milkshake, McDonalds small	28	1 beker (250 ml)
milkshake McDonalds medium	59	1 beker (400 ml)
milkshake McDonalds large	74	1 beker (500 ml)
milky way, mini	11	1 stuk (15 g)
mineraalwater	0	1 glas (150 ml)
mini-pizza	27	1 stuk (100 g)
miso	0	1 theelepels (5 g)
mix voor bami/nasi/macaroni	6	per persoon (¼ zakje)
mix voor spaghetti	12	per persoon (¼ zakje)
mix voor tjak tjoy	10	per persoon (¼ zakje)
moccagebakje	38	1 stuk (100 g)
mon Chou	0	1 broodbelegging (15 g)
mon Chou taart	33	1 punt (100 g)
moorkop	11	1 stuk (65 g)
moorkop, zonder suiker	5	1 stuk (80 g)
mosselen, gekookt	2	15 stuk (75 g)
mosterd	0	1 theelepels (5 g)
mosterdsaus, koud of warm	4	1 sauslepels (25 g)
moussaka	3	1 opscheplepel (50 g)
muesli, alle soorten	7	1 eetlepels (10 g)
mueslibrood	15	1 snee (35 g)
mueslikoek	16	1 stuk (30 g)
mueslireep	13	1 stuk (25 g)
muisjes, gestampt	10	1 broodbelegging (10 g)
nasibal	23	1 stuk (75 g)

Product	Koolhydraten	Portie
nasi goreng	13	1 opscheplepel (50 g)
nasigroenten (vers)	1	1 opscheplepel (50 g)
nasi goreng, vegetarisch	14	1 opscheplepel (55g)
nasimix	3	per persoon (¼ zakje)
nectarine	7	1 stuk (105 g)
nibbit	5	1 handje (8 g)
noodles, gaar	13	1 opscheplepel (45 g)
noten, borrel	12	1 handje (25 g)
noten, gemengd	3	1 handje (25 g)
nuts, hazelnoot/amandel	19	1 stuk (30 g)
nuts, mini	16	1 stuk (25 g)
oesters	0	1 stuk (10 g)
olie	0	1 eetlepel (10 g)
oliebol	21	1 stuk (65 g)
olijven	0	10 stuks (40 g)
omelet	1	van 1 ei (50 g)
ontbijtkoek	21	1 plak (30 g)
optimel	6	1 glas (150 ml)
optimel langlekker drinkyoghurt	8	1 drinkpakje (200 ml)
ovenfrites	23	1 opscheplepel (50 g)
paksoi	1	1 opscheplepel (60 g)
paling, gerookt/vers	0	1 stukje voor op toast (10 g)
pannenkoek, naturel (klein)	20	1 stuk (70 g)
pannenkoek, naturel (groot)	47	1 stuk (160 g)
pannenkoek, kaas/sppek	29	1 stuk (120 g)

Product	Koolhydraten	Portie
pap, alle soorten zonder suiker	28	1 bord (250 g)
pap, alle soorten zonder suiker	18	1 schaalpje (150 g)
pap, alle soorten met 1 eetlepel suiker	43	1 bord (250 g)
pap, alle soorten met een halve eetlepel suiker	26	1 schaalpje (150 g)
papaya	12	1 schaalpje (150 g)
pappadum	4	1 stuk (8 g)
paprika	5	1 stuk (135 g)
paneermeel	4	1 eetlepel (10 g)
paranoten	1	1 handje (25 g)
parijse aardappeltjes	12	1 opscheplepel (70 g)
parelgort, onbereid	7	1 eetlepel (10 g)
pasta, alle soorten rauw	54	1 kopje (75 g)
pasta gerecht	58	1 portie (450 g)
pasta, wit, gekookt	13	1 opscheplepel (45 g)
pasta, volkoren, gekookt	10	1 opscheplepel (45 g)
pasteitje met ragoût	14	1 stuk (100 g)
pastinaak	6	1 opscheplepel (55 g)
passievrucht	1	1 stuk (15 g)
patates frites	19	1 opscheplepel (50 g)
patates frites	57	1 bakje/zakje (150 g)
patates frites, ovenfrites met zout	23	1 opscheplepel (50 g)
paté	1	1 broodbelegging (15 g)
pecannoten	2	1 handje (25 g)
peer	26	1 stuk (120 g)
pennywafel	10	1 stuk (20 g)

Product	Koolhydraten	Portie
pepermuntje	3	1 stuk (3 g)
pepermuntje zonder suiker	0	1 stuk (2 g)
pepernoten	6	3 stuks
pepsels	23	1 portie (30 g)
pepsels kaas	17	1 portie (30 g)
pepsels pinda	18	1 portie (30 g)
peren, gedroogd	2	1 stuk (3 g)
peren op (lichte) siroop	18	1 schaaltje (125 g)
peren op water	9	1 schaaltje (125 g)
perensap, ongezoet	17	1 glas (200 ml)
peren-/appelstroop	13	1 broodbelegging (20 g)
perzik	9	1 stuk (110 g)
perziken op (lichte) siroop	18	1 schaaltje (125 g)
perziken op water	9	1 schaaltje (125 g)
petit four	19	1 stuk (50 g)
peulvruchtengerecht	6	1 opscheplepel (70 g)
peulvruchten met groenten	6	1 opscheplepel (50 g)
peulvruchten in saus	9	1 opscheplepel (70 g)
piccalilli	2	1 eetlepel (20 g)
pils	6	1 bierglas (200 ml)
pinda's, ongezoet/gezoet	4	1 handje (25 g)
pindakaas	3	1 broodbelegging (20 g)
pindasaus	7	1 sauslepel (30 g)
pizza hawaii	96	1 portie (350 g)
pizza margherita	86	1 portie (350 g)
pizza salami	96	1 portie (350 g)
poestamix, groente	3	1 opscheplepel (50 g)
poestasaus	7	1 sauslepel (25 g)
poffertjes	25	5 stuks (75 g)

Product	Koolhydraten	Portie
pompoen	1	1 opscheplepel (50 g)
popcorn zoet	36	1 schaalpje (40 g)
popcorn zout	28	1 schaalpje (40 g)
port	10	1 glaasje (75 ml)
pruimen	12	3 stuks (120 g)
pruimen gedroogd	9	1 portie (20 g)
pruimen op siroop	19	1 schaalpje (125 g)
pudding met suiker	36	1 schaalpje (150 g)
pudding light	22	1 schaalpje (150 g)
puddingbroodje	38	1 stuk (100 g)
puddingpoeder	9	1 eetlepel (10 g)
puddingsaus, vruchten	12	1 sauslepel (25 g)
quinoa, gaar	10	1 opscheplepel (50 g)
quinoa, rauw	61	1 kopje (106 g)
quorn	5	1 portie (90 g)
rabarber	2	1 portie (100 g)
rabarbercompote	38	1 schaalpje (200 g)
radijs	3	1 schaalpje (75 g)
ragoût, eier-/kaas-/vlees-	2	1 opscheplepel (50 g)
Raki	0	1 glaasje (50 ml)
rauwkost zonder dressing	2	1 bakje (70 g)
rauwkost met dressing	3	1 schaalpje (80 g)
rauwkostsalade voor op brood	1	voor 1 snee (25 g)
ravioli bereid	7	1 opscheplepel (50 g)
ravigotesaus	2	1 eetlepel (15 g)
rice crispies	26	1 portie (30 g)

Product	Koolhydraten	Portie
rijst, wit - gekookt	17	1 opscheplepel (55 g)
rijst, wit - rauw	23	1 opscheplepel (30 g)
rijst, zilvervlies – gekookt	16	1 opscheplepel (60 g)
rijst, zilvervlies - rauw	29	1 opscheplepel (40 g)
rijstebloem	8	1 eetlepel (10 g)
rijstepap/-vla, zonder suiker	18	1 schaalte (150 g)
rijstevlaai	29	1 punt (85 g)
rijstewafel (naturel)	6	1 stuk (7 g)
risottorijst	10	1 opscheplepel (55 g)
rivella light	2	1 glas (200 ml)
roerei	1	1 portie (65 g)
roggebrood	13	1 snee (35 g)
rolo	37	1 rolletje
rondo	29	1 stuk (50 g)
rookworst	2	1 stukje (100 g)
room, geklopt met suiker	1	1 eetlepel (5 g)
room, geklopt zonder suiker	0	1 eetlepel (5 g)
room, zure	1	1 eetlepel (20 g)
roomboter	0	1 broodbelegging (6 g)
roomboterkoekje	6	1 stuk (10g)
roomijs	12	1 bolletje (50 g)
roomkaas	1	1 broodbelegging (20g)
roomsaus	2	1 sauslepel (25 g)
roosvicee	15	voor 1 glas (25 ml)
roosvicee low cal	8	voor 1 glas (25 ml)
roosvicee multivit	17	1 glas (200 ml)
roosvicee 50/50	8	1 glas (200 ml)
rösti	11	1 opscheplepel (50 g)

Product	Koolhydraten	Portie
roti	43	1 stuk (85 g)
roti kant-en-klaar	91	1 portie (415 g)
roze koek	33	1 stuk (55 g)
rozenbottelsiroop	15	voor 1 glas (25 ml)
rozijnen	9	1 eetlepel (12 g)
rozijnen	11	1 doosje (15 g)
rozijnenbrood met/zonder spijs	19	1 snee (35 g)
rum	0	1 borrelglasje (50 ml)
salade, maaltijd- met vlees of kip, maal	57	1 portie (400 gram)
salade, rauwkost met dressing	3	1 schaalpje (80 g)
salmiak	0	1 zakje (5 g)
salmiak kogel	6	1 stuk (6 g)
sandwichspread	2	1 broodbelegging (15 g)
san Francisco biscuit, volkoren	6	1 stuk (10 g)
saté met saus	14	3 stokjes met saus (150 g)
satésaus	7	1 sauslepel (30 g)
saucijs	1	1 stuk (75 g)
saucijzenbroodje	20	1 stuk (70 g)
saus, barbecue-	4	1 eetlepel (20 g)
saus, chocolade-	15	1 sauslepel (25 g)
saus, cocktail-	2	1 eetlepel (15 g)
saus, curry-	5	1 eetlepel (17 g)

Product	Koolhydraten	Portie
saus, frites-	2	1 eetlepel (20 g)
saus, kerrie-	2	1 sauslepel (25 g)
saus, knoflook-	2	1 eetlepel (15 g)
saus, sla-	3	1 eetlepel (25 g)
saus voor vlees	4	1 sauslepel (30 g)
saus voor vis	2	1 sauslepel (25 g)
saus, vruchtendessert-	12	1 sauslepel (25 g)
saus, warme (geen vruchtensaus)	2	1 sauslepel (25 g)
shasliksaus	7	1 sauslepel (25 g)
schnitzel, varkens-, ongepaneerd	0	1 stuk (120 g)
schnitzel, vegetarische, gepaneerd	13	1 stuk (90 g)
schnitzel, kaas-, gepaneerd	27	1 stuk (100 g)
schnitzel, kip-, gepaneerd	7	1 stuk (130 g)
schnitzel, varkens-, gepaneerd	9	1 stuk (150 g)
scholietje	9	1 stuk (15 g)
schuimpje	2	1 stuk (4 g)
selderiesalade	1	1 eetlepel (15 g)
seven-up	18	1 glas (200 ml)
seven-up light	0	1 glas (200 ml)
sesamzaad	1	1 eetlepel (10 g)
sharon fruit	23	1 stuk (125 g)
sherry	2	1 glaasje (75 ml)
shoarmabroodje (inclusief saus)	28	1 stuk (200 g)
shuttles, hartig koekje	3	1 stuk
sinaasappel	10	1 stuk (130 g)

Product	Koolhydraten	Portie
sinaasappelsap, ongezoet	19	1 glas (200 ml)
sinas	21	1 glas (200 ml)
sinas light	0	1 glas (200 ml)
siroop vruchtenlimonade (25 ml siroop)	15	1 glas (200 ml)
slaatje (huzaren-)	7	1 bolletje (50 g)
slagroom, instant poeder	6	1 eetlepel (10 g)
slagroom met suiker	1	1 eetlepel (5 g)
slagroom zonder suiker	0	1 eetlepel (5 g)
slagroomgebakje	31	1 stuk (100 g)
slagroomsoesje	4	1 stuk (20 g)
slagroomsoesje met chocolade	6	1 stuk (20 g)
slagroompunt	27	1 stuk (90 g)
slakken	1	1 portie (50 g)
slamix	2	1 eetlepel (15 g)
slasaus	3	1 sauslepel (25 ml)
slavink	4	1 stuk (105 g)
slimpie siroop	0	1 glas (200ml)
smacks	24	1 portie (30 g)
smarties mini	10	1 doosje (15 g)
smeerkaas	0	1 broodbelegging (15 g)
snickers	31	1 stuk (50 g)
snickers, mini	12	1 stuk (20 g)
snickers ijs	17	1 stuk (50 g)
snoepje	3	1 stuk (4 g)
snoepje zonder suiker	0	1 stuk (5 g)
snoepje met fructose	5	1 stuk (6 g)
sodawater	0	1 glas (200 ml)

Product	Koolhydraten	Portie
soep, erwten	23	1 soepkom (250 g)
soep, gebonden	7	1 soepkom (250 g)
soep, 1-kops	9	1 kop (175 g)
soep, groente	7	1 soepkom (250 g)
soep, met vermicelli	6	1 soepkom (250 g)
soep, heldere	3	1 soepkom (250 g)
soep, kippen	6	1 soepkom (250 g)
soep, kippen, gevuld, Surinaams	11	1 bord (350 g)
soep, linzen	13	1 soepkom (250 g)
soep, peulvruchten met vlees	23	1 soepkom (250 g)
soep, tomaten	12	1 soepkom (250 g)
soepstengel	4	1 stuk (5 g)
softijs	22	1 hoorntje (100 g)
sojabonen	6	1 opscheplepel (60 g)
sojabrokjes	4	1 opscheplepel (75 g)
sojamelk	4	1 glas (150 ml)
sojadrank, diverse smaken	20	1 beker (250 ml)
sojadrank, ongezoet	2	1 beker (250 ml)
sojasaus	0	1 theetlepel (5 g)
spaghetti	13	1 opscheplepel (45 g)
spaghetti bolognese	6	1 opscheplepel (50 g)
speculaasje	5	1 stuk (7 g)
speculaaspasta	11	1 broodbelegging (20 g)
spekkie	5	1 stuk (6 g)
sportdrink isotoon	29	1 fles (500 ml)
sportdrink hypertoon	83	1 fles (500 ml)
sprits	16	1 stuk (25 g)

Product	Koolhydraten	Portie
sprits, mini-	6	1 stuk (10 g)
stamppot, alle soorten	6	1 opscheplepel (50 g)
sterkers	0	1 bakje (50 g)
stokbrood, wit of bruin	5	1 snee (10 g)
stokjes, zout	7	10 stuks (10 g)
stoofpeertjes met suiker	23	1 schaalte (125 g)
stoofpeertjes zonder suiker	12	1 schaalte (125 g)
strooikaas, Zwitserse	0	1 eetlepel (8 g)
stroop	13	1 broodbelegging (20 g)
stroopwafel	21	1 stuk (30 g)
stroopwafel met minder suiker	14	1 stuk (30 g)
studentenhaver	10	1 handje (25 g)
suhsi	15	1 stuk (50 g)
suiker, alle soorten	15	1 eetlepel (15 g)
suiker	4	1 klontje (4 g)
suikerbrood	27	1 snee (45 g)
sultana	10	1 stuk (13 g)
sultana, hartig	9	1 stuk (12 g)
sultana, Yofruit	13	1 stuk (18 g)
sundae, ijs met aardbeiensaus	54	1 stuk
sundae, ijs met chocoladesaus	56	1 stuk
sundae, ijs met karamelsaus	64	1 stuk
taai-taai	16	1 stuk (20 g)
taart, appel-	42	1 punt (115 g)
taart, kwark-	25	1 punt (115 g)

Product	Koolhydraten	Portie
tagliatelli	13	1 opscheplepel (45 g)
tahoe	1	1 plak (75 g)
taksi	16	1 pakje (200 ml)
taksi	13	1 glas (150 ml)
taksi, geen suiker toegevoegd	5	1 pakje (200 ml)
tartaar	0	1 stuk (70 g)
tarwebiscuit	8	1 stuk (10 g)
tarwebloem	7	1 eetlepel (10 g)
tarwekiemen	2	1 eetlepel (6 g)
taugé	1	1 opscheplepel (45 g)
tempé	4	1 plak (75 g)
thee, zonder suiker	0	1 kopje (125 ml)
tic Tac	15	1 doosje (15 g)
tjap tjoy zonder rijst	2	1 opscheplepel (50 g)
tjap tjoy mix	2	per persoon (¼ zakje)
toast, brood	10	1 snee (20 g)
toast, klein	2	1 stuk (2 g)
toast, groot (Melba)	3	1 stuk (4 g)
toffee	4	1 stuk (6 g)
tomaat	2	1 stuk (70 g)
tomatenketchup	3	1 eetlepel (17 g)
tomatenpuree	4	1 eetlepel (25 g)
tomatensap	6	glas (200 ml)
tomatensaus	2	1 sauslepel (30 ml)
tompouce	37	1 stuk (100 g)
tonic	19	1 glas (200 ml)
tonic light	0	1 glas (200 ml)
topping, geklopt met suiker	2	1 eetlepel (10 g)

Product	Koolhydraten	Portie
topping, geklopt zonder suiker	0	1 eetlepel (10 g)
tortilla, groot	37	1 portie (70 g)
tortilla, klein	16	1 portie (30 g)
tuc	2	1 stuk (4 g)
tum-tum	8	3 stuks (10 g)
Turkse schapenkaas	0	1 blokje (20 gram)
tutti-frutti, geweld zonder suiker	30	1 schaalpje (125 g)
tweedrank, dubbeldrink	17	1 glas (150 ml)
twix (een verpakking)	32	1 stuk (50 g)
twix, mini	13	1 stuk (20 g)
ui, rauw	7	1 stuk (100 g)
uitjes, zilver	1	1 eetlepel (10 g)
vanillesuiker	5	1 zakje (5 g)
vanilleyoghurt	20	1 schaalpje (150 ml)
varkensschnitzel, gepaneerd	9	1 stuk (150 g)
veenbessen (cranberries)	3	1 schaalpje (100 g)
vegetarische burger	7	75 g
vegetarische schnitzel	13	90 g
vegetarische nuggets	3	1 stuk (25 g)
vegetarische groenteschnitzel	12	75 g
vegetarisch gehakt	9	1 portie (90 g)
vermouth	8	1 glaasje (50 ml)
viennetta (gemiddeld)	15	1 stukje 1/6 deel (45 g)
vietnamese loempia	13	1 stuk (47 g)

Product	Koolhydraten	Portie
vieux	1	1 borrelglasje (50 ml)
vijgen, gedroogd	11	1 stuk (20 g)
vijgen, vers	10	1 stuk (50 g)
vis, ongepaneerd	0	1 stuk (100 g)
vis, gepaneerd	13	1 stuk (100 g)
vissoep	12	1 soepkom (250 g)
vissticks	5	1 stuk (30 g)
Vitaminwater	23	1 fles (500 ml)
vla, mager/vol	23	1 schaalpje (150 g)
vla, zonder suiker	12	1 schaalpje (150 g)
vlaai	35	1 punt (85 g)
vlees, gepaneerd	5	1 stuk (75 g)
vlees, ongepaneerd	0	1 stuk (75 g)
vleeskroket	14	1 stuk (70 g)
vlees en tomaat en okra	10	1 opscheplepel (50 gram)
vleeswaren, alle soorten	0	1 broodbelegging (15 g)
vlokken, chocolade-	11	1 broodbelegging (15 g)
volkorenbiscuitje	7	1 stuk (10 g)
volkorenbloem	7	1 eetlepel (10 g)
vruchten op siroop	20	1 schaalpje (125 g)
vruchten op water	13	1 schaalpje (125 g)
vruchtendessertsaus	12	1 sauslepel (25 g)
vruchtendrank (dubbeldrank)	22	1 glas (200 ml)
vruchtengebak	28	1 stuk (85 g)
vruchtenhagel	15	1 broodbelegging (15 g)
vruchtenkwark, mager/ halfvol/vol met suiker	23	1 schaalpje (150 g)
vruchtensap, ongezoet gem.	23	1 glas (200 ml)
vruchtenvlaai	37	1 punt (110 g)

Product	Koolhydraten	Portie
vruchtenyoghurt zonder suiker	8	1 schaaltje (150 ml)
vruchtenyoghurt met suiker	21	1 schaaltje (150 ml)
walnoten	1	1 handje (25 g)
water	0	1 glas (200 ml)
watarmeloen	10	1 schaaltje (125 g)
waterijsje	10	1 stuk (55 ml)
wentelteeftje met suiker	20	1 stuk (80 g)
whisky	0	1 borrelglasje (50 ml)
wiener schnitzel, gepaneerd bereid	6	1 stuk (100 g)
winegum	4	1 stuk (5 g)
witte bonen in tomatensaus	9	1 opscheplepel (70 g)
wodka	0	1 borrelglasje (50 ml)
wokkels	21	1 zakje (30 g)
worchestershiresaus	2	1 eetlepel (10 ml)
worst, rook-	3	1 stukje (100 g)
wortelsap	13	1 glas (200 ml)
worstenbroodje	26	1 stuk (75 g)
wijn, rood	3	1 wijnglas (100 ml)
wijn, wit	1	1 wijnglas (100 ml)
wijnbal	10	1 stuk
wrap, gevuld	20	1 stuk (110 g)
wrap, tortilla klein	16	1 stuk (30 g)
wrap, tortilla groot	37	1 stuk (70 g)
wybertjes	7	10 gram
yoghurt, mager/vol	6	1 schaaltje (150 ml)

Product	Koolhydraten	Portie
yoghurt, Bulgaarse mager/ vol	9	1 schaalpje (150 ml)
yoghurtdrank (Yogidrink)	17	1 glas (150 ml)
yoghurtslasaus, yagonaise	2	1 eetlepel (15 g)
ijs, met chocoladelaag	16	1 stuk (55 g)
ijs, met fruitlaag	17	1 stuk (70 g)
ijs, Magnum classic	32	1 stuk (110 g)
ijs, room-	12	1 bolletje (50 g)
ijs, light	7	1 bolletje (50 g)
ijslolly (waterijs)	10	1 stuk (55 ml)
ijs, soft-	22	1 hoorntje (100 g)
ijs, yoghurt	13	1 bolletje (50 g)
zandkoekjes	30	1 stuk (50 gram)
zemelen	1	1 eetlepel (5 g)
zilveruien, zoetzuur	0	1 stuk (2 g)
zilveruien, zoetzuur	5	1 schaalpje (75 g)
zoen, schuim/chocolade	9	1 stuk (15 g)
zoete aardappel	27	1 stuk (130 g)
zoethout	0	1 stokje (10 g)
zoetstof aspartaam	1	1 portie (1 g)
zoetstof stevia	1	1 portie (1 g)
zonnebloempitten	2	1 eetlepel (15 g)
zonnebloem/kalebas pitten	7	½ turks glas (30 gram)
zoute haring	2	1 stuk (75 g)
zoute koekjes	3	1 stuk
zoutjes	5	1 stuk (10 g)
zoutjes, kaas-	2	1 stuk (5 g)
zoutjes, Japanse	17	1 handje vol (25 g)

Product	Koolhydraten	Portie
zoute stokjes	7	10 stuk (10 g)
zure haring	0	1 stuk (75 g)
zure room	1	1 eetlepel (20 g)
zuurstok	50	1 stuk (50 g)
zuurtjes	5	1 stuk (5 g)
zuurtjes met fructose	5	1 stuk (5 g)
zuurtjes zonder suiker	0	1 stuk (5 g)
zwarte bessen	8	1 schaalpje (100 g)
zwarte koffie zonder suiker	0	1 kopje (125 ml)
zwart-wit (salmiak)	0	1 zakje (5 g)
Zwitserse strooikaas	0	1 eetlepel (8 g)



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

